

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Блюда	Белки	Жиры	
Завтрак 1					
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67
Каша пшеничная молочная	170	6,94	2,95	35,40	193,34
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Итого за Завтрак 1	410	9,41	3,87	67,36	339,07
Завтрак 2					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Итого за Завтрак 2	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Обед					
Салат "Зимний"	50	0,96	6,39	6,00	83,25
Суп картофельный с бобовыми	180	4,34	3,21	14,18	102,92
Котлеты рубленые	70	10,20	12,91	6,63	183,53
Макаронные изделия отварные	130	5,68	3,95	31,20	179,98
Компот из свежих плодов	180	0,17	0,17	12,52	52,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого за Обед	640	23,33	26,99	80,55	654,08
Полдник					
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Слоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00
Итого за Полдник	250	3,90	2,36	54,90	256,09
Ужин					
Запеканка из творога с соусом молочным сладким	200	19,30	33,18	28,76	256,25
Кофейный напиток с молоком	200	3,04	3,14	14,63	99,05
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого за Ужин	450	26,14	36,72	67,99	472,80
Итого за день	1 930	63,83	70,09	290,60	1 812,04

Меню на 3.03.2025г



Согласованно: _____
 Заведующий МДОУ

Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак 1							
Батон нарезной	35	2,63	1,02	17,99	91,70		
Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75		
Каша манная молочная	160	5,84	2,80	32,43	178,29		
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46		
Итого за Завтрак 1	405	11,28	6,53	60,82	347,20		
Завтрак 2							
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38		
Итого за Завтрак 2	180	0,38	0,02	24,67	100,38		
Обед							
Салат картофельный с кукрузой и морковью	50	1,55	3,45	10,95	81,00		
Борщ с капустой и картофелем	200	1,65	14,20	10,70	78,70		
Плов из птицы	160	12,96	9,06	25,54	299,90		
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41		
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00		
Итого за Обед	640	20,07	27,56	82,56	626,01		
Полдник							
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00		
Оладьи с маслом	55	4,50	7,22	22,83	174,29		
Итого за Полдник	255	6,00	8,52	40,23	261,29		
Ужин							
Рагу из овощей	200	3,40	14,50	22,01	233,16		
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09		
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50		
Итого за Ужин	450	8,82	10,68	37,44	465,75		
Итого за день	1 930	46,55	53,31	245,72	1 800,63		

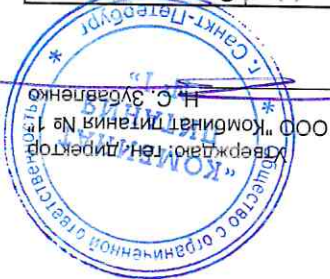
Меню на 4.03.2025г.



Согласованно:
Заведующий МДОУ

Согласованно:
Заведующий МДОУ

Меню на 5.03.2025г.



Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	

Завтрак 1

Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67
Каша овсяная молочная	170	7,51	5,10	33,23	208,97
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Итого за завтрак 1	410	9,98	6,02	65,19	354,70

Завтрак 2

Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23
Итого за завтрак 2	200	0,68	0,28	20,74	88,23

Обед

Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,21	47,40
Суп картофельный с крупой	200	1,71	1,86	13,97	79,49
Оладьи из пшена по-купецки	70	12,11	8,19	8,26	155,40
Пюре картофельное	130	2,83	4,46	19,07	127,78
Компот из сушеных фруктов	190	0,40	0,02	26,04	105,96
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого за Обед	690	21,03	18,22	88,25	603,03

Полдник

Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
Праники	50	2,95	2,35	37,50	183,00
Итого за Полдник	250	4,45	3,65	54,90	270,00

Ужин

Макаронь, запеченные с сыром	205	9,56	10,58	39,24	272,00
Чай с лимоном	200	0,27	0,06	10,27	42,64
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого за Ужин	455	13,63	11,04	74,11	432,14

Итого за день

Итого за день	2 005	49,77	39,21	303,19	1 748,10
----------------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-----------------

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	25	1,87	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша пшеничная молочная	170	7,55	4,12	38,10	219,79
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Итого за Завтрак 1	400	9,66	8,80	61,05	362,19
Завтрак 2					
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Итого за Завтрак 2	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Обед					
Салат "Степной"	50	0,91	3,89	6,75	65,40
Рассолыжник Ленинградский	200	1,86	3,46	13,58	92,64
Капустя, тушеная с отварными крупами	150	14,52	16,71	6,59	221,63
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого за Обед	650	21,11	24,46	80,27	612,26
Полдник					
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57
Итого за Полдник	250	5,27	9,34	47,93	296,57
Ужин					
Биточки рыбные	80	9,32	4,89	7,54	111,41
Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,60	6,03	33,38	210,30
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого за Ужин	450	17,76	11,45	64,33	432,77
Итого за день	1 930	54,18	54,07	278,25	1 804,17

Меню на 6.02.2025г.



ООО "Комбинат питания №1"
 Утверждаю: ген. директор
 Н. С. Зубавленко

Согласовано:
 Заведующий МДОУ

Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Блюда	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1						
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67	
Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,55	4,87	15,40	154,00	
Какао с молоком	200	3,82	4,02	16,80	118,73	
Итого за Завтрак 1	400	10,64	9,76	54,11	377,00	
Завтрак 2						
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	
Итого за Завтрак 2	180	1,05	0,15	19,80	90,00	
Обед						
Салат "Зимний"	50	0,96	6,39	6,00	83,25	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,57	3,28	7,56	66,03	
Котлеты рубленые из птицы	70	12,82	3,93	6,93	114,37	
Рис отварной с овощами	130	3,21	4,77	32,17	184,50	
Компот из свежих плодов	180	0,17	0,17	12,52	52,20	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	
Итого за Обед	680	22,03	19,14	81,88	587,35	
Полдник						
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	
Оладьи с маслом	55	4,50	7,22	22,83	174,29	
Итого за Полдник	255	6,00	8,52	40,23	261,29	
Ужин						
Картофель, тушеный в соусе	200	4,24	11,86	31,06	248,00	
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09	
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	
Итого за Ужин	450	8,06	12,26	84,41	480,59	
Итого за день	1 965	47,78	49,83	280,43	1 796,23	

Меню на 7.02.2025г.



Согласовано:
Заведующий МДОУ